RECETTES D'HIVER

Des idées de recettes pour l'hiver, originales, et que vous pourrez cuisiner avec les légumes des Nouveaux Jardins de la Solidarité

Hiver 2025

MEMBRE DU RÉSEAU COCAGNE

LES NOUVEAUX JARDINS DE LA SOLIDARITÉ

Méli-mélo de légumes d’hiver

Les légumes d’hiver sont essentiels pour conserver une alimentation équilibrée au cours des mois froids. Très riches en nutriments, il en existe plusieurs sortes et toutes sont très résistantes aux basses températures.

Les légumes racines, riches en fibres et en vitamines, se conservent longtemps : la carotte, le navet, les betteraves, les radis (radis noir par exemple) ou encore le panais ou les pommes de terre.

Les légumes bulbes sont parfaits pour assaisonner les plats mais il est tout à fait possible de les consommer seuls : oignons, échalote, ail.

Les légumes feuilles, riches en vitamines et en minéraux : blettes, mâche, épinards.

Les choux, riches en vitamines C et K et en minéraux : ils sont incontournables !

Les courges, riches en vitamines, fibres et bêta-carotène, se conservent tout l’hiver !

RECETTES

- Pot-au-feu
- Soupe de chou-fleur et pommes de terre au chorizo
- Soupe potimarron, gingembre et coco
- Soupe aux lentilles corail
- Soupe de carottes au gingembre, à l’orange et au curry
- Soupe d’hiver aux épices

Pot-au-feu

Pour 6 personnes

- ◯ 6 pommes de terre
- ◯ 6 carottes
- ◯ 2 poireaux
- ◯ 3 navets
- ◯ 2 céleris
- ◯ 1 oignon
- ◯ 1 gousse d'ail
- ◯ 1 bouquet garni
- ◯ 1kg de blanc de poulet

Préparation :

1. Détailler tous les légumes en morceaux de la taille choisie
2. Dans un fait-tout, porter à ébullition 3L d'eau puis ajouter les légumes (sauf pomme de terre) et le bouquet garni
3. Faire cuire 2h à feu moyen
4. Ajouter la viande et les pommes de terre
5. Poursuivre la cuisson pour 1 h
6. Effiler la viande et remettre 20 minutes en cuisson

POINT NUTRI !

Servir le pot-au-feu avec du riz pour un plat complet et équilibré

ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE

Remplacez le poulet par des lentilles vertes : l'association légumes secs et céréales (riz) permettra un apport complet en protéines

Soupe de chou-fleur
Pomme de terre et chorizo

Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 2 pommes de terre
- 1/2 chorizo
- 15cl de lait
- assaisonnement au goût

Préparation :

1. Porter à ébullition une casserole d'eau salée
2. Détailler les légumes : les pommes de terre en cubes et le chou-fleur en fleurs (en gardant le tronc, coupé en morceaux)
3. Plonger les légumes dans l'eau bouillante et faire cuire 30 à 40 minutes
4. Enlever la peau du chorizo et le détailler en cubes pour les faire revenir quelques minutes à la poêle
5. Mettre quelques cubes de chorizo revenus de côté et mixer le reste avec les légumes et le lait
6. Assaisonner et servir avec des cubes en décoration

Soupe au potimarron, au gingembre et coco

Pour 4 personnes

- [ ] 1 oignon
- [ ] 1 potimarron
- [ ] 1 brique de lait de coco
- [ ] 1 gousse d'ail
- [ ] 1 morceau de gingembre frais + gingembre en poudre
- [ ] huile d'olive
- [ ] curry et piment

Préparation :

1. Couper la chair du potimarron en gros cubes et les faire rôtir au four à 200°c jusqu'à ce qu'ils soient tendres
2. Dans une casserole, faire revenir l'oignon, puis l'ail et le gingembre râpé dans cet ordre dans un filet d'huile d'olive
3. Ajouter le potimarron écrasé et ajouter peu à peu le lait de coco
4. Assaisonner avec le curry et le piment au goût et laisser mijoter à feu doux 5 minutes
5. Mixer pour obtenir la consistance souhaitée avant de remettre à feu doux 5 minutes

Soupe aux lentilles corail

Pour 4 personnes

- 2 carottes
- 1 poireau
- 250g de lentilles corail
- 50cl de bouillon de légumes
- 2cs de jus de citron
- cumin en poudre
- huile olive
- zestes de citron
- piment

Préparation

1. Nettoyer le poireau et les carottes et les couper en rondelles
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter le poireau et les carottes et faire cuire à feu moyen 2 minutes en remuant
3. Ajouter les lentilles, le bouillon, le cumin et 50cl d'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 15 à 20 minutes
4. Mixer en ajoutant le jus de citron et servir en ajoutant les zestes de citron sur le dessus

Soupe de carottes, gingembre, curry, orange

Pour 4 personnes

- 2 pincées de curry
- 2 pincées de gingembre
- 20cl de crème fraiche
- 1 oignon
- jus d'une orange
- 600g de carottes
- 1 bouillon de légumes
- 50cl d'eau
- huile olive

Préparation

1. Emincer l'oignon er faire revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive
2. Laver et couper les carottes en rondelles et ajouter aux oignons
3. Ajouter le bouillon, l'eau et les épices, porter à ébullition et cuire 20 minutes
4. Mixer en ajoutant le jus d'orange et la crème fraiche
5. Laisser sur feu doux quelques minutes avant de servir

Soupe d’hiver aux épices

Pour 6 personnes

- 4 pommes de terre
- 3 navets
- 2 poireaux
- 1 chou vert
- 1 oignon
- 4 carottes
- 2 gousses d’ail
- laurier
- paprika
- curry
- cumin
- sel et poivre
- 6L d’eau

Préparation

1. Détailler tous les légumes en cubes et les laver
2. Mettre tous les légumes dans une casserole avec l’eau et porter à ébullition
3. Ajouter le laurier, le sel et laisser cuire doucement 40 minutes
4. Mixer avec les épices et ajuster la texture avec du lait ou de la crème

ALTERNATIVE

Le choix des légumes est libre : variez la composition de votre soupe d’hiver selon les légumes et les associations qui vous plaisent !

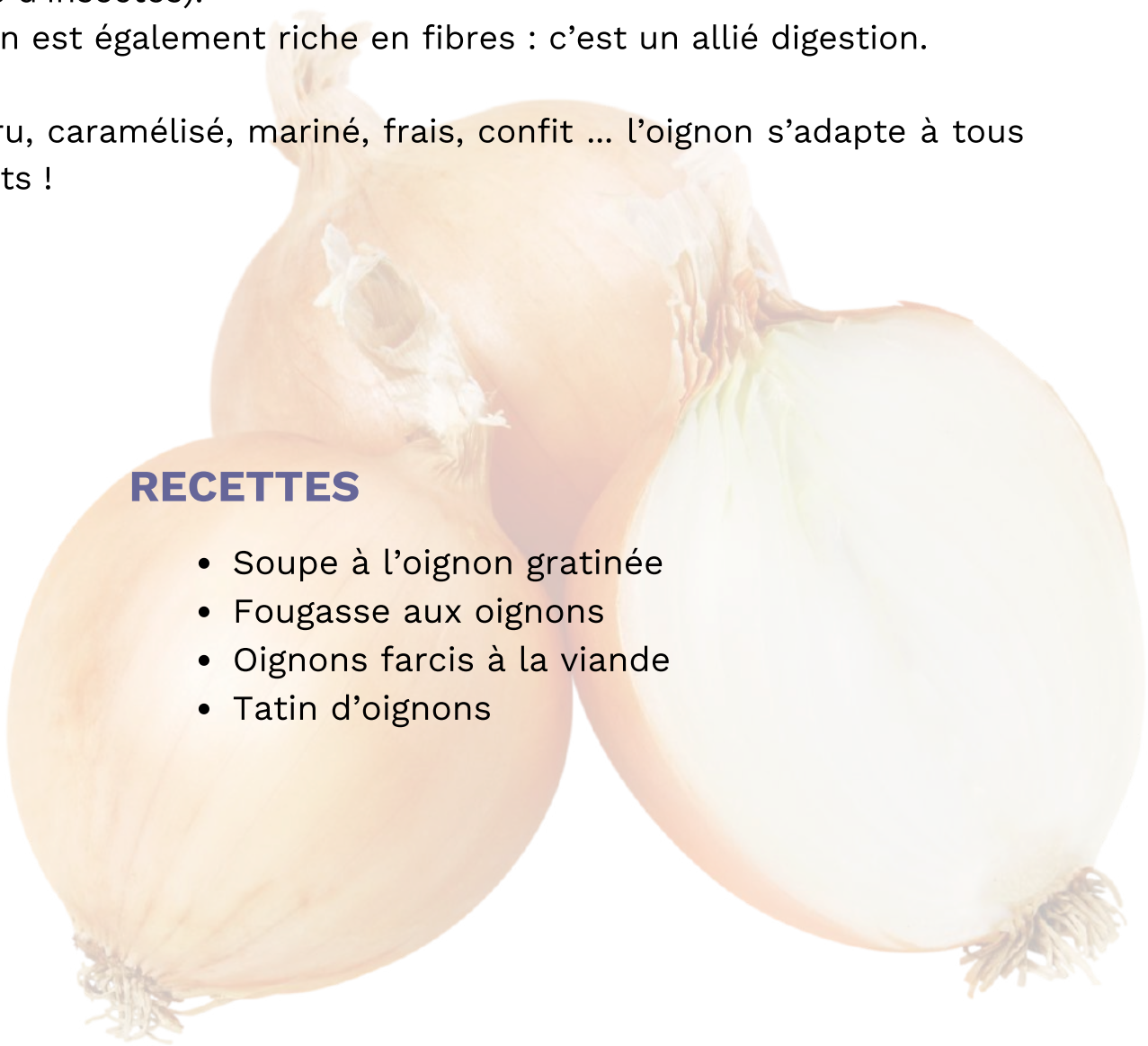
Oignon

L’oignon est un légume universel, utilisé comme base culinaire dans de nombreuses cuisines du monde.

Généralement apprécié pour son goût prononcé et ses multiples façons de se cuisiner et de se consommer, il est aussi rempli de bienfaits santé !

L’oignon est riche en vitamines, minéraux et antioxydants, ce qui lui donne des propriétés pour renforcer le système immunitaire (vitamine C et antioxydants), pour prévenir du cholestérol et des autres maladies cardiovasculaires, ainsi que des propriétés anti-inflammatoires (il a longtemps été utilisé comme apaisant sur les piqures d’insectes).
L’oignon est également riche en fibres : c’est un allié digestion.

Cuit, cru, caramélisé, mariné, frais, confit ... l’oignon s’adapte à tous les goûts !



RECETTES

- Soupe à l’oignon gratinée
- Fougasse aux oignons
- Oignons farcis à la viande
- Tatin d’oignons

Soupe à l'oignon Gratinée

Pour 6 personnes

- ◯ 400g d'oignons
- ◯ 50g de beurre
- ◯ 40g de farine
- ◯ 1L de bouillon
- ◯ gruyère râpé
- ◯ pain

Préparation

1. Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire revenir les oignons 15 minutes à feu moyen
2. Ajouter la farine et laisser cuire 1 minute
3. Ajouter 3 cuillères à soupe de bouillon une à une pour délayer la préparation puis ajouter le reste et porter à ébullition
4. Cuire à couvert pendant 25 minutes
5. Répartir dans des bols et ajouter le gruyère sur le dessus avant de passer 5 minutes au four en mode grill
6. Déguster avec du pain frais ou grillé

Fougasse aux oignon

Pour 6 personnes

- ◯ 400g de pâte à pain
- ◯ 5 oignons
- ◯ 2 gousses d'ail
- ◯ 5cs d'huile d'olive
- ◯ 10cl de lait
- ◯ sel
- ◯ poivre
- ◯ herbes de provence

Préparation

1. Mélanger 1 cs d'huile d'olive à la pâte à pain et pétrir 1 minute avant de laisser reposer 10 minutes
2. Préchauffer le four à 240°c
3. Ecraser l'ail et émincer finement les oignons
4. Dans une cocotte, faire chauffer 3 cs d'huile d'olive et ajouter les oignons et l'ail, faire revenir puis ajouter le lait pour faire fondre le tout 10 minutes à feu doux
5. Huiler légèrement une plaque à pâtisserie et étaler la pâte en 2 rectangles
6. Badigeonner les deux rectangles de pâtes d'huile et recouvrir avec la fondue d'oignon et d'herbes aromatiques
7. Enfourner pour 20 minutes et servir avec une salade ou comme un pain à table

POINT NUTRI !

La fougasse est le féculent du repas lorsqu'elle est consommée comme plat, mais elle peut aussi servir de pain original pour accompagner un repas (ou une soupe à l'oignon par exemple)

ALTERNATIVE !

La fougasse peut être déclinée en plusieurs saveurs : légumes, jambon, fromage, lardons...

Oignon farci à la viande

Pour 4 personnes

- ◯ 500g de viande hachée
- ◯ 50g de mie de pain
- ◯ 50g de beurre
- ◯ 8 oignons
- ◯ 2cs de concentré de tomate
- ◯ lait
- ◯ huile d'olive
- ◯ thym ou bouquet garni, sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°c
2. Faire bouillir une casserole d'eau salée, peler les oignons et les faire blanchir
3. Creuser les oignons égouttés à l'aide d'une cuillère et hacher finement l'intérieur
4. Faire tremper la mie de pain dans du lait
5. Dans une casserole, faire fondre le beurre, faire revenir l'oignon haché, puis ajouter le concentré de tomate, la viande et la mie de pain et faire cuire à feu très doux pendant quelques minutes
6. Remplir les oignons avec la préparation et placer dans un plat à gratin en arrosant avec un filet d'huile d'olive et enfourner 15 à 20 minutes

ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE !

Pour la farce des oignons, vous pouvez utiliser un mélange de céréales et de légumineuses : Ce mélange remplace la viande ! (quinoa et lentilles corail avec des dés de carottes par exemple)

Tatin d’oignons

Pour 1 tarte

- ◯ 800g d’oignons
- ◯ 1 pâte brisée
- ◯ 2CS d’huile d’olive
- ◯ 2CS de sucre
- ◯ 2CS de vinaigre balsamique
- ◯ 20g de beurre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°c
2. Peler et couper les oignons en tranches épaisses
3. Dans une poêle, faire chauffer l’huile et le beurre, ajouter les oignons et les faire revenir 5 minutes
4. Incorporer le sucre et le vinaigre et laisser colorer 5 minutes en les retournant de temps en temps
5. Verser un peu d’eau, couvrir et laisser mijoter 40 minutes à feu doux
6. Déposer les oignons dans un moule à tarte huilé et dérouler la pâte brisée par-dessus en rabattant les bords à l’intérieur du plat
7. Enfourner 25 minutes

Carotte

La carotte est largement cultivée, comme la betterave, pour sa racine charnue.
La carotte représente, après la pomme de terre, le principal légume-racine cultivé dans le monde. Sa culture demande un sol profond, un climat frais et sans extrêmes de température ou d'humidité.

La carotte est très riche en bêta-carotène et en vitamine A et elle apporte également de nombreux minéraux. La carotte apporte aussi des fibres, importantes pour la digestion.
La carotte est connue pour ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. On la retrouve souvent dans la composition des jus "détox" (ACE par exemple).
Consommée crue ou cuite, la carotte est un accompagnement qui se marie bien.

RECETTES

- Carottes rôties thym et miel
- Cookies à la carotte

Carottes rôties thym et miel

Pour 4 personnes

- ◯ 1 botte de carottes
- ◯ 2cs de miel
- ◯ 3cs d'huile d'olive
- ◯ thym

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°c
2. Laver et sécher les carottes et couper les fanes
3. Disposer les carottes en rangée sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson
4. Mélanger l'huile, le miel et le thym et recouvrir les carottes de façon à ce que chaque carotte soit bien enrobée
5. Arroser d'un filet d'huile d'olive au besoin, saler et poivrer
6. Enfourner 30 à 35 minutes

ASTUCE : si les carottes sont trop grosses/épaisses, les couper en 2 ou en 4 pour que toutes soient de la même taille/épaisseur

Cookies à la carotte

Pour 8 personnes

- 40g de carottes
- 75g de farine
- 40g de parmesan râpé
- 40g de beurre demi-sel
- 1 oeuf
- 1cc de levure chimique

Préparation

1. Préchauffer le four à 210°c
2. Cuire la carotte 20 minutes dans l'eau bouillante et réduire en purée
3. Mélanger la farine, la levure et le sel, ajouter la purée de carotte, le parmesan, l'œuf et le beurre
4. Former les cookies sur une plaque de cuisson
5. Enfourner 10 minutes et laisser refroidir

Patate douce

La patate douce est un tubercule appartenant à la famille des convolvulacées, connue pour sa chair sucrée et sa couleur variant de l'orange au blanc, en passant par le violet.

Sa saveur douce et légèrement sucrée la distingue des pommes de terre classiques. Riche en vitamines A, C et B6, ainsi qu'en fibres et en antioxydants, elle est un excellent aliment pour la santé, notamment pour la vue et le système immunitaire.

La patate douce se prête à de nombreuses préparations : rôtie, en purée, en frites, en soupe ou dans des desserts, elle est particulièrement appréciée pour sa polyvalence et son goût réconfortant.

RECETTES

- Patate douce rôtie et garnie à la purée d’avocats, grenade et chèvre
- Oeufs en cocotte de patate douce

Patate douce rôtie garnie à la purée d'avocats, grenade et chèvre

Pour 4 personnes

- ◯ 4 patates douces
- ◯ 2 avocats
- ◯ 1/2 grenade
- ◯ 100g de chèvre frais
- ◯ filet d'huile d'olive
- ◯ sel et poivre
- ◯ paprika
- ◯ jus de citron

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°c
2. Laver les patates douces sous l'eau froide, les déposer dans un plat et arroser d'huile d'olive
3. Enfourner pour 45 minutes
4. Récupérer la chair des avocats et l'écraser avec du sel, du poivre, du jus de citron et du paprika
5. Lorsque les patates douces sont cuites, les déposer dans les assiettes et les ouvrir en 2
6. Déposer la purée d'avocats au centre, ajouter les graines de grenade, du chèvre frais émietté et assaisonner au goût

LE POINT NUTRI !

Cette recette constitue une entrée équilibrée.
Il est possible d'ajouter un oeuf mollet pour l'apport en protéines et du pain, ou des pois chiches grillés pour l'apport en féculents : il devient un plat complet !

Oeufs en cocotte de patate douce

Pour 4 personnes

- 2 patates douces
- 4 oeufs
- 4cs de crème fraîche
- 4cs d'emmental râpé
- épices (curry, piment, curcuma, paprika), sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°c
2. Nettoyer les patates douces et les envelopper dans de l'aluminium pour les mettre à cuire 45 minutes au four
3. Lorsque les patates sont cuites et tièdes, les couper en deux et retirer de la chair pour former des puits
4. Déposer une cs de crème fraiche sur chaque moitié de patate douce, casser les œufs dans les puits et soupoudrer d'emmental, d'épices, de sel et de poivre
5. Mettre les patates douces sur une plaque de cuisson et enfourner 15 minutes

LE POINT NUTRI !

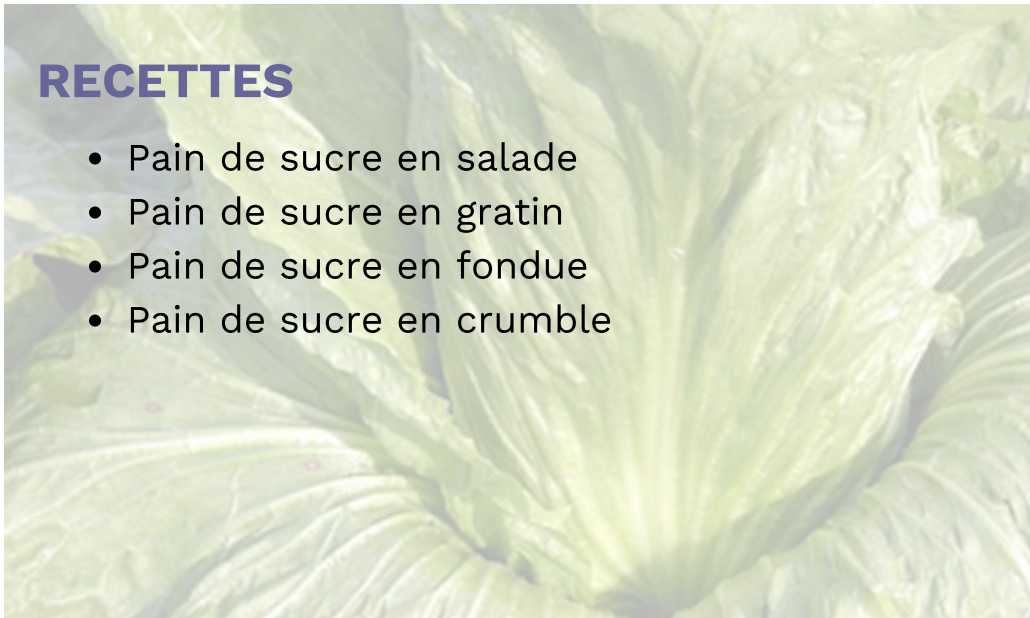
Cette recette peut être servie avec du riz (ou autre céréales) ou des légumes secs, afin de former un plat complet : protéines (oeuf), féculents (céréales ou légumes secs) et légumes (patate douce)

Salade pain de sucre

La salade pain de sucre, une variété de chicorée, est une salade appréciée pour sa conservation longue, sa légère amertume et ses propriétés nutritionnelles. Riche en vitamines (A et C), en minéraux (Calcium et Potassium) et riche en fibres, la salade pain de sucre a de nombreux atouts, notamment sur la digestion. Grâce à sa teneur en fibre, elle facilite le transit, et grâce à son amertume, elle stimule les systèmes biliaires et hépatiques.

Son aspect compact, vert, lui permet de s'apparenter à un chou ou à une endive. Comme ces deux derniers, la salade pain de sucre se prépare en fines lamelles, qu'il ne faut pas faire tremper trop longtemps. Pour la couper, il faut la prendre entière ou rouler les feuilles pour en faire des lamelles.

La salade pain de sucre (comme l'endive et le chou), se consomme crue, ou cuite (en gratin, en fondue, braisée...). Pour une consommation crue, vous pouvez l'assaisonner 10 à 15 minutes avant de la servir pour diminuer son amertume.



RECETTES

- Pain de sucre en salade
- Pain de sucre en gratin
- Pain de sucre en fondue
- Pain de sucre en crumble

Pain de sucre en salade

Pour 4 personnes

- ◯ 1 pain de sucre
- ◯ 60g de roquefort
- ◯ 1 ou 2 pommes
- ◯ noix
- ◯ croûtons
- ◯ moutarde
- ◯ huile d'olive
- ◯ pignons de pain
- ◯ bûche de chèvre
- ◯ vinaigre balsamique

Préparation

1. Sur une planche à découper, faire des fines lamelles de salade pain de sucre et les mettre dans une passoire pour les laver
2. Couper le roquefort en petits cubes
3. Laver la pomme et la tailler en cubes
4. Au four, mettre une tranche de pain entière et des tranches de pains coupées en morceaux quelques minutes pour faire dorer, retourner et mettre une tranche de chèvre pour faire un toast au chèvre chaud et laisser quelques minutes
5. Dans les assiettes, répartir la salade pain de sucre, ajouter le fromage, les pommes
6. Assaisonner avec la vinaigrette (huile d'olive, moutarde, vinaigre balsamique) et ajouter les croutons et les pignons et déguster avec le toast de chèvre chaud

LE POINT NUTRI !

Dans cette recette, on utilise du roquefort, ainsi que du fromage de chèvre pour le toast. Cela constitue la part de produit laitier du repas.
Afin de compléter la salade en protéines, vous pouvez ajouter du thon ou des blancs de poulet

Pain de sucre en gratin

Pour 2 personnes

- 1 pain de sucre
- 2 oignons
- 3 tranches de jambon blanc
- parmesan râpé
- 1 brique de crème
- huile olive
- épices au choix
- 1cs de moutarde

Préparation

1. Couper finement les oignons et faire revenir avec la salade à feu doux et à couvert en mélangeant régulièrement
2. Mélanger la crème avec la moutarde
3. Dans un plat à gratin, mettre la moitié de la salade pain de sucre cuite, couvrir de crème (si utilisation de jambon : disposer les tranches pour faire un étage) et répéter l'opération en terminant par la crème et soupoudrer de parmesan râpé
4. Enfourner 30 minutes à 190°c

ALTERNATIVE ENDIVE !

Cette recette utilise de la salade pain de sucre, mais étant très proches, il est possible de la remplacer par des endives.

ALTERNATIVE VÉGÉ ET AUTRES !

Cette recette utilise de la viande (jambon blanc), il est possible de remplacer le jambon par du poulet, ou par du poisson : thon ou truite ou saumon.

Il est aussi possible de supprimer totalement la viande et le poisson de la recette.

Pain de sucre en fondue

Pour 2 personnes

- 1 pain de sucre
- 4 échalotes
- 4cs de crème
- 100g de lardons
- sel et poivre
- huile d'olive
- épices au choix

Préparation

1. Emincer les échalotes et faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive
2. Ajouter les lardons et faire revenir 10 minutes
3. Ajouter la salade, un fond d'eau et l'assaisonnement, laisser cuire à feu doux et à couvert pour 15 minutes
4. Ajouter la crème et laisser cuire 5 minutes

ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE !

Dans la recette, nous utilisons des lardons. Il est tout à fait possible de les supprimer et d'ajouter à la place du parmesan en fin de cuisson (en même temps que la crème)

ALTERNATIVE ENDIVE !

Comme la salade pain de sucre et l'endive sont très proches, il est possible d'utiliser de l'endive à la place de la pain de sucre.

Pain de sucre en crumble

Pour 4 personnes

- 1 pain de sucre
- 120g de parmesan
- 130g de farine
- 100g de beurre
- sel, poivre, épices
- huile d'olive
- jus de citron
- 2CS de crème

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger le parmesan, la farine et le beurre pour obtenir une pâte sableuse
2. Laver et couper la salade en lamelles
3. A la poêle, dans un filet d'huile d'olive, faire revenir la salade 10 minutes et ajouter du jus de citron, du sel, du poivre et des épices en milieu de cuisson
4. Ajouter la crème et laisser cuire 5 minutes
5. Dans un plat à gratin beurré, mettre la salade pain de sucre et recouvrir de pâte à crumble
6. Enfourner 25 minutes à 210°c

ALTERNATIVE ENDIVE !

Comme la salade pain de sucre et l'endive sont très proches, il est possible d'utiliser de l'endive à la place de la pain de sucre.

RECETTES

- Gratin dauphinois aux poireaux
- Croquette de poireaux
- Tagliatelles de poireaux au mascarpone

Poireau

Le poireau est un légume de la famille des alliacées, proche parent de l'ail et de l'oignon. Il se compose d'une tige blanche allongée, qui se prolonge en feuilles vertes plus épaisses.
Son goût est doux, légèrement sucré et plus subtil que celui de l'oignon, ce qui le rend apprécié dans de nombreuses recettes.

Le poireau est riche en fibres, vitamines A, C et K, ainsi qu'en minéraux comme le fer et le manganèse.

Il est souvent utilisé dans les soupes, quiches, fondues ou gratins, mais peut aussi être simplement poêlé ou consommé en vinaigrette.

Gratin dauphinois
Aux poireaux

Pour 6 personnes

- 1.5kg de pommes de terre
- 4 poireaux
- 2 gousses d'ail
- 140g de beurre
- 30cl de crème
- huile d'olive
- 1L de lait
- sel, poivre et muscade

FACULTATIF : 1cs de moutarde

ANTI-GASPI !

Réutilisez le lait de cuisson des pommes de terre dans une purée ou dans une soupe

Préparation

1. Laver et couper les poireaux en rondelles
2. Faire fondre 40g de beurre dans une poêle et ajouter les poireaux, mélanger et laisser cuire à feu très doux et à couvert pendant 25 minutes, puis ajouter la moutarde et poursuivre la cuisson pour 5 minutes
3. Laver et couper les pommes de terre en rondelles fines, hacher l'ail finement
4. Porter le lait à ébullition dans une casserole et ajouter les rondelles de pomme de terre, l'ail, le sel, le poivre et la muscade et laisser cuire 15 minutes à feu moyen
5. Préchauffer le four à 180°c et beurrer un plat à gratin
6. Egoutter les pommes de terre en conservant le lait de cuisson
7. Placer les pommes de terre égouttées dans le plat, les recouvrir de la fondue de poireaux et de crème. Verser quelques cuillères à soupe de lait de cuisson et disposer des noix de beurre sur le dessus
8. Enfourner pour 50 à 60 minutes

Croquettes de poireaux

Pour 4 personnes

- ○ 4 poireaux
- ○ 100g de farine
- ○ 3 poireaux
- ○ 2 oeufs
- ○ thym
- ○ muscade

Préparation

1. Laver et couper les poireaux en rondelles puis les faire cuire 5 minutes dans l'eau bouillante
2. Hacher les poireaux
3. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène
4. Dans un wok, faire chauffer de l'huile
5. Former les croquettes en faisant des boules de pâte et les plonger dans l'huile chaude quelques minutes de chaque côté puis égoutter
6. Enfourner 45 minutes à 180°c

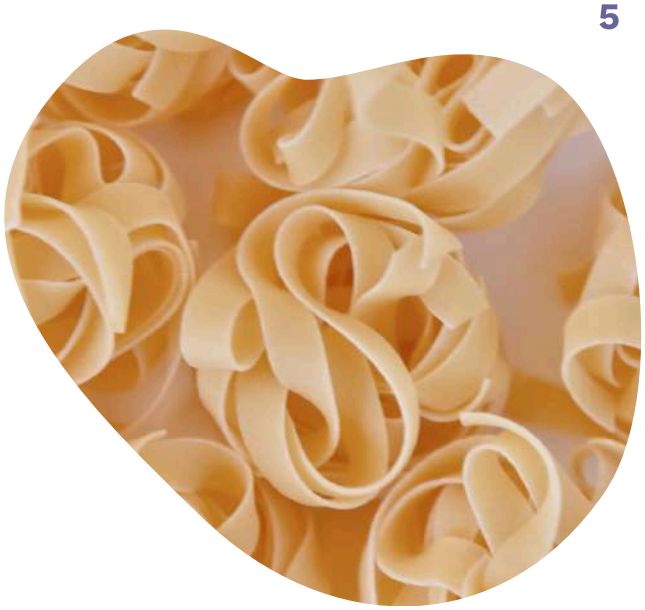
POINT NUTRI !

La cuisson des croquettes dans l'huile est grasse : après avoir égoutté, vous pouvez les déposer sur un papier absorbant pour éliminer l'excès de gras.
Pour limiter l'apport en gras, utilisez la cuisson au four ou le AirFryer si vous en avez un

Tagliatelles de poireaux au mascarpone

Pour 4 personnes

- ◯ 600g de poireaux
- ◯ 200g de tagliatelles
- ◯ 200g de mascarpone
- ◯ citron
- ◯ ail
- ◯ oignon
- ◯ 75cl d'eau
- ◯ huile olive



Préparation

1. Emincer l'oignon et l'ail et faire revenir dans un wok avec un filet d'huile d'olive
2. Couper les poireaux en lamelles fines (comme pour former des tagliatelles) et ajouter dans le wok
3. Ajouter les tagliatelles et 75cl d'eau
4. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à évaporation quasi complète de l'eau
5. Ajouter le mascarpone et assaisonner avec un filet de jus de citron

Betterave

La betterave est cultivée pour sa racine et elle est utilisée pour la production de sucre, l'alimentation humaine et l'alimentation animale, mais aussi comme un colorant naturel (alimentaire et textile).

La betterave potagère est la betterave rouge. Elle se consomme crue ou cuite. Souvent commercialisée cuite de manière industrielle, il est également possible, et facile, de la préparer à la maison. Il suffit de la cuire entière, à l'eau, à la vapeur ou au four, pour l'utiliser comme accompagnement dans différents plats. Elle peut même avoir sa place dans certaines recettes sucrées !

La betterave a de nombreux bienfaits : stimulation des fonctions hépatiques qui lui donne une action détox, prévention des maladies cardiovasculaires, augmentation de l'activité musculaire et soutien du système immunitaire.

RECETTE

- BORTSCH (ou soupe de betterave)

BORTSCH
(ou soupe de betterave)

Pour 6 personnes

- 2 betteraves
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1/2 chou blanc
- 1.5L de bouillon
- 2cs de vinaigre de vin rouge
- 1cc de sucre
- 400g de concassé de tomates
- huile d'olive
- bouquet garni
- crème fraîche
- aneth

Préparation

1. Tailler en brunoise les betteraves, les pommes de terre et les carottes
2. Hacher l'oignon et l'ail
3. Couper le chou blanc en lamelles
4. Dans une casserole, avec un filet d'huile d'olive, faire revenir quelques minutes les betterave, l'oignon, l'ail et les carottes
5. Ajouter le reste des ingrédients et faire mijoter 45 minutes à feu doux/moyen, en remuant régulièrement
6. Servir et ajouter un filet de crème fraîche et de l'aneth sur le dessus

INFO CULTURE !

Le bortsch est un potage de la cuisine slave, et plus anciennement connu dans la cuisine ukrainienne. On retrouve dans certaine recette de la viande de boeuf ou de porc, ou encore des champignons. Le bortch est à l'origine préparé avec du kvas de betterave (à la place du vinaigre).

Navet

Autrefois appelé “légume du pauvre”, avant la découverte de la pomme de terre, le navet est un légume racine polyvalent largement consommé en Europe.
Il est apprécié pour sa saveur douce et légèrement piquante. Cru, mariné, cuit, en gratin, en soupe, rôti, le navet se consomme et se conserve de multiple façons.

Riche en fibres, en vitamines et en minéraux, le navet facilite la digestion, renforce le système immunitaire, participe à la santé cardiovasculaire, et il est doté d’une propriété détoxifiante.

RECETTE

- Navets glacés au miel
- Gratin de navets

Navets glacés au miel

Pour 4 personnes

- 500g de navets
- 2cs de miel
- 50g de beurre
- piment d'Espelette

Préparation

1. Précuire les navets épluchés et coupés en dés dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes
2. Faire fondre le beurre et le miel dans une sauteuse
3. Ajouter les navets et faire revenir à feu vif en remuant régulièrement pendant 5 à 7 minutes
4. Soupoudrer de piment d'Espelette en cours de cuisson

LE POINT NUTRI !

Cette recette de navet glacé est une recette express, saine et parfaite pour accompagner vos viandes (notamment en sauces) et vos poissons.
Le navet se marie parfaitement avec de la pomme de terre.
Il est possible de faire cuire navet et pomme de terre ensemble, au four, avec des épices et de l'huile d'olive (et sans pré-cuisson !).

Gratin de navets

Pour 4 personnes

- 800g de navets
- 5 oignons
- 1 gousse d'ail
- 80g de beurre
- 50cl de bouillon (volaille ou légumes)
- thym
- sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 210°c
2. Laver, éplucher et couper les navets en rondelles et émincer l'oignon et l'ail
3. Dans une sauteuse, faire fondre la moitié du beurre et ajouter l'oignon et l'ail, puis les rondelles de navet
4. Verser dans un plat creux à gratin, mettre le thym, le bouillon et le restant de beurre de façon uniforme sur le dessus
5. Enfourner 1 heure

RECETTES D'HIVER

Hiver2024

MEMBRE DU RÉSEAU COCAGNE

LES NOUVEAUX JARDINS DE LA SOLIDARITÉ

Les Nouveaux Jardins de la Solidarité
Route du vieux chêne
38430 Moirans

04 76 35 01 69

Rédaction : Lucie - Service Civique